دەرمانی کاردواختن

ئامادەکردن: گەشتیار غەریب

ناسنامەی کتێب:

- ناوی کتێب: دەرمانی کاردواخستن
- ئامادەکردن: گەشتیار غەریب
- تایپ و پێداچوونەوە: زانیار غەریب
- نەخشاندنی بەرگ: میر موکری
- نۆرەی چاپ: دووەم
- ساڵی چاپ: 2023
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە
- نرخ: ٤ هەزار
- لە بەڕێوەبەرایەتیی گشـــتیی کتێبخانە گشـــتییەکان ژمارەی سپاردنی(١٥٩٦)ی ساڵی (٢٠٢٣)ی پێدراوە.
- لە بەرهەمەکانی پڕۆژەی (کارسازی شادمان).
- کتێبی ژمارە (٦).

بۆ ئەو کەسانەی کە بەبێ ویستی خۆیان
کارە گرنگەکان دوادەخەن!

بۆ داواکردنی ئەم کتێبە: لێرە کلیک بکەن

وەرزی دووەم

تێگەیشتن لە کاردواخستن

- بۆچی دەست پێناکەین؟
- بۆچی کارەکان دوادەخەین؟
- هۆی سەرەکی کاردواخستن
- مێشک دەتخەڵەتێنێت
- پێشبینی هەستی
- هۆی پێشبینییە هەڵەکانمان

بەشی دووەم

بۆچی دەست پێ ناکەین؟

کاردواخسـتن بریتییە لە: ئەنجام نەدانی کارێک کە دەزانین دەبێت ئەنجام بدرێت.

ئـایـا ئەو کەسـانەی کـارە گرنگەکـان ئەنجـام نـادەن کەمتەرخەمن؟

وەڵام: نەخێر، کـەمتـەرخـەم نین. زۆرجـار کەسـانی سـەرکەوتوون، بەڵام کارێکیان هەیە کە بەبێ ویسـتی خۆیان بەردەوام دوای دەخەن.

کاردواخستن نەخۆشییە

چۆن لە کۆمەڵگادا نەخۆشـیی وەکو (هەڵامەت) لە جەسـتەی مرۆڤەکـانـدا بوونی هەیە، بە هەمـان جۆر: نەخۆشـییەک هەیە بەناوی نەخۆشی (کاردواخستن).

ئەم نەخۆشییەیش دوو قۆناغی هەیە:

قۆناغی یەکەم:

(دواخستنی ئاسایی)، نەخۆشییەکە ئاساییە، کەسەکە بۆ ماوەیەک گرنگترین کارەکانی دوادەخات و دواتر ئەنجامیان دەدات.

قۆناغی دوو:

(دواخستنی درێژماوە). ئەم نەخۆشییەیان درێژخایەنە. کەسەکە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ کارە گرنگەکەی دوادەخات. لە هەندێک جاردا، تەمەنی مرۆڤەکە کۆتاییدێت و کارەکەی ئەنجام نەداوە.

لەم قۆناغەدا، ڤایرۆسی (کاردواخستن) جەستەی بەرهەمداریی کەسەکەی تەنیوە، کەسەکە خوویگرتووە بەم شێوە ژیانەوە. وەکو مرۆڤە (ئالوودەکان)ی لێهاتووە. ئەم مرۆڤە بەبێ ویستی خۆی ناتوانێت کارە گرنگەکەی ئەنجام بدات و بەردەوام خەریکی شتی بچووک و ناگرنگە.

گیرفانی پارەی تیا نییە و شەوورۆژ مۆبایلەکەی بەدەستەوەیەو کاتەکانی خەرجی شتی بچووک دەکات.

نەخۆشکەوتن سرووشتییە

چۆن عەیب نییە کەسێک نەخۆشیی هەڵامەت بگرێت، بەهەمان جۆریش: (کاردواخستن) نەخۆشییەکی ئاساییەکە و ئاساییە مرۆڤەکان تووشیان ببێت.

خۆشبەختانە ئەم کتێبە: (دەرمانی کاردواخستن)ە. بە وەرگرتنی ئەم دەرمانە، لەو گرفتە ڕزگارتدەبێت و ئیتر دەگەیتە ئاستێک کارە ناگرنگەکان دوادەخەیت و کارە گرنگەکان ئەنجامدەدەیت.

بۆچی (کاردواخستن) ترسناکە؟

چونکە کاردواخستن دەبێتە خوو لە مرۆڤدا و بەشی باوەڕەکانی لەکاردەخات. دواتر کەسەکە بڕوابەخۆبوونی دادەبەزێت و زۆرێک لە هەلە گەورەکان لەدەستدەدات.

زۆرجار، مرۆڤێک خاوەنی بیرۆکەیەکی گرنگە. دەکرێت بیرۆکەکەی داهاتوویەکی باشی بۆ دروستبکات، بەڵام بەهۆی ئەوەی کەسەکە توشی نەخۆشی (کاردوادەخستن) بووە، ئەوا دەستپێکردن دوادەخات. دوای چەند ساڵێک بیرۆکەکە دەچێتە خەیاڵی کەسێکیتر و جێبەجێی دەکات و دەستکەوتی گەورەی لێدەستدەخات.

گرفتەکە ئەوەیە: دواتر مرۆڤە کاردواخەرەکە هەستی پەشیمانییەکی قووڵی بۆ دروستدەبێت. لەڕووی دەروونیشەوە تووشی ئازارێکی زۆری دەبێتەوە. دەڵێت: ئەوەندە ساڵ پێشتر من ئەم بیرۆکەیەم هەبوو بەڵام نەمکردد.

🔔 ئاگاداربە:

کارمەکە لە ژیاندا پەشیمان بیت. چونکە دواتر خەمی زۆر دەخۆیت. خراپترین جۆری پەشیمانی ئەو پەشیمانییەیە کە پێویستە کارێک بۆ کەسێک بکەیت، یان سەری لێبدەیت. بەڵام هێندە کارەکەت دواخستووە کەسەکە (کۆچی دوایی کردووە) و بۆ هەموو تەمەنت هەستی پەشیمانیت هەیە

بەهۆی دواخستنەوە سەرمەشق نابیت

یەکێک لە گرفتەکانی ژیان ئەوەیە: ژیان بێ بەزەییە. ئەگەر کەسێک بیرۆکەیەک لە تۆ بدزێت و پێش تۆ کارێک بکات، خەڵکی وابیردەکەنەوە ئەو خاوەن بیرۆکەکەیە!

تەنانەت ئەگەر تۆیش دەست بەکاربیت، خەڵکی وادەزانن: تۆ لە کەسەکەی ترەوە بیرۆکەکەت هێناوە و بە لاساییکەرەوەت دەزانن.

کاردواخستن باوەڕبەخۆبوون کەمدەکاتەوە

ئەو مرۆڤانەی کاردوادەخەن، هەمیشە دەکەونە دواوە و لەلایەن دەوروبەرەوە سەرزەنشت دەکرێن. ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی: خۆیان باوەڕ بەوە بکەن (ئەمان ناتوانن لە کاتی خۆیدا کارەکان تەواوبکەن).

ئەم باوەڕە متمانەبەخۆبوون دادەبەزێنێت و کەسەکە وێنەیەکی خودی لاواز لە خۆی دەبینێت. بەهۆی ئەوەی نەیتوانیوە کارەکان لەکاتی خۆیدا ئەنجامبدات.

کاردواخستن زیانی بۆ تەندروستی هەیە

لە زانکۆی کەنەدا، لێکۆڵینەوەیەک کراوە لەسەر ئەو کەسانەی تووشـــی (کاردواخســـتنی درێژماوە) بوون. بۆیان دەرکەوتووە کاردواخســـتن دەبێتە هۆی کۆمەڵێک گرفتی تەندروســـتی وەکو: (فشاری خوێنی بەرز، قەلەقی، جەڵدەی دڵ و خەمۆکی).

گرفتەکە لەوە سەختترە کە بیری لێ دەکەیتەوە

ئەوانەی تووشـی نەخۆشـی (کاردواخسـتن) بوون پێیان وایە (کاردواختن) کێشـــەیەکی بچووکە، دەڵێن: (کاردواخســـتن هیچ زەرەرێکی بۆ ژیانم نییە، کاری خۆمە و نایکەم). بەڵام لەڕاستیدا پێویســـتە لەوە وریاتربن، چونکە ئەم گرفتە کاریگەریی لەســـەر لایەنی دەروونی و تەندروستی و دڵخۆشیی مرۆڤەکە هەیە.

بەشی سێیەم

بۆچی کارەکان دوادەخەین؟

ئایا کاردواخەرەکان تەمەڵن؟

هەندێک پێیان وایە: هۆی کاردواخستن (تەمەڵییە)!

لە ڕاسـتیدا بەو جۆرە نییە. زۆرینەی جار ئەو کەسـانە زۆریش کاردەکەن، کارە گرنگەکانیان دوادەخەن.

هەرگیز ڕووی نەداوە بۆت؟

جار هەیە لە شـوێنی کارەکەت (دە) کاتژمێر کارت کردووە، بەڵام دواتر هەست دەکەیت هیچی گرنگت نەکردووە!

ئەم کتێبە: بۆ ئەو کەسـانە نووسـراوە کە زۆر کاردەکەن، بەڵام کاتەکەیان بۆ کاری ناگرنگ خەرجدەکەن.

گرفتەکە ئەوەیە:

زۆرجار، لەگەڵ ئەوەیشـی دەزانین کارەکە زۆر گرنگە، بەڵام کارەکە دەسپێرین بە داهاتوویەکی نادیار.

ئایا کاردواخەرەکان (کەمتەرخەمن)؟

ئەوانەی کـار دوادەخەن کـەمتـەرخـەم نین. زۆرجـار دەیـان کاری ناگرن و بچووک لە کاتی خۆیدا ئەنجامدەدەن. گرفتەکەیان ئەوەیە: بەبێ ویستی خۆیان کارە گرنگەکەیان دوادەخەن.

زۆرێک لە کارســـــازە گەورەکانیش تووشـــــی نەخۆشـــــیی کاردواخســـتن دەبن. ئەم نەخۆشـــییە تەنها کەســـە ئاســاییەکانی کۆمەڵگا ناگرێتەوە.

ئایا هۆکاری کاردواخستن (بێ ئامانجییە)؟

نەبوونی ئامانج ئەوەیە: کەسەکە نازانێت دەیەوێت بگاتە چی. نەبوونی پلان خۆی گرفتێکە، بەڵام کەسانێکی زۆر هەن لەسەرەتای ساڵدا پلان دادەنێن، بەڵام کاتێک دەکەونە ئەنجامدانەوە، دەردەکەوێت تووشی نەخۆشییەکە بوون و ناتوانن کارەکان ئەنجامبدەن. هەر ئەمەیش وادەکات: بەردەوام لە خۆیان ناڕازیبن و هەستێکی ناباشیان هەبێت.

ئایا هۆکارەکە (کات ڕێکنەخستنە)؟

زۆرێـک لە ڕاهێنەر و نووسـەرەکـانی دونیـا، پێیـان وایە (کاردواخستن)، بەهۆی لاوازییە لە ڕێکخستنی کاتدا؛ بەڵام وانییە. ئەم گرفتە بە (ڕێکخستنی کات) چارەنابێت.

با وادابنێین: دەتەوێت سـبەی لە بەیانی تا دوای عەسـر کارێکی دیاریکراو بکەیت. کەسـێکیت کاتیشـت ڕێکدەخەیت و پابەندیشـیت بە بەرنامەوە. بەڵام کاتێک وەختی کارکردن دێت، دەبینیت: بە هیچ جۆرێک تاقەتت نییە دەست پێبکەیت.

خەڵکـانێـک هەن لەبەر ئەوەی کـاردوادەخەن، کۆمەڵێـک (بەرنامە)یان دابەزاندووەتە سـەر مۆبایلەکەیان، بەڵام دووبارە ناتوانن کارەکان ئەنجام بدەن.

ئایا هۆکارەکە (فرەکارەبوون)ە؟

خەڵکێکی زۆر پێیان وایە هۆکارەکە ئەوەیە: چەندین کاری جیاوازمان هەیە بۆ کردن، ئەمەیش وادەکات فریای گرنگترین کارەکە نەکەوین.

بەڵام هەموو مرۆڤەکانی دونیا: (کاری زۆریان هەیە بۆ ئەنجامدان)، تەنانەت سەرکەوتووترین مرۆڤەکان: (کاری زیاتریان هەیە لە مرۆڤە سەرقاڵەکان)، بەڵام ئەوان خۆیان تەنها گرنگترین کاردەکەن و کارە بچووکەکان ناکەن.

(فرەکاری)ش خۆی نەخۆشییەکە، بەڵام هەرگیز ناتوانین بڵێین: (فرەکاری)، وادەکات بە کاری بچووکەوە سەرقاڵبین و کارە گەورەکان نەکەین.

راستییەکە ئەوەیە: کارە گرنگەکانی ئێمە زۆر کەمن. ئێمە ئەو کارە کەم و گرنگانە دوادەخەین.

زۆرێک لەو مرۆڤانەی بیانوو دەهێننەوە کە (سەرقاڵن) بۆیە کارەکەیان نەکردووە؛ ڕۆژانە زیاد لە (یەک) کاتژمێر خەریکی فەیسبووکیان تەماشاکردنی تەلەفزیۆنن. بەڵام بەهیچ جۆرێک ناتوانن کارە گرنگەکەیان بکەن.

بەشی چوارەم

هۆی سەرەکی کاردواخستن

تا ئێستا بیرتکردووەتەوە: هۆکاری سەرەکی کاردواخستن چییە؟

وەڵام: هۆی کاردواخستن بڕیاردانە!

کاردواخستن بریتییە لە: بڕیاردان بۆ کردنی کارێکی (هیچ) لەبری کارێکی گرنگ. لە کاری (هیچ) مەبەستمان ئەو کارانەن، کە (هیچ) گرنگ نین و تەنها خۆخەڵەتاندنن.

ئەوانەی کاردوادەخەن (تەمەڵ) نین، چونکە کەسە تەمەڵەکان، بڕیار دەدەن هیچ کارێک نەکەن. بەڵام (کاردواخەرەکان) بڕیار دەدەن کارێکی کەمگرنگی کەمبەها ئەنجامبدەن لەجێی ئەوەی کارێکی گرنگ ئەنجامبدەن.

کەوایە: (کاردواخەرەکان) ڕیزبەندی کارەکان دەگۆڕن. دەڵێن: جارێ ئەم کارە ناگرنگە دەکەم، دواتر کارە گرنگەکە دەکەم.

کاتێک بۆ کۆکردنەوەی زیانیاری لەبارەی (کاردواخەران)ەوە دەگەڕێیت، دەبینیت وێنەی مرۆڤێکی تەممەڵیان داناوە، کە لەخەودایە و لە کارەکانی دواکەوتووە. بەڵام ئەو تێگەشتنە هەڵەیە، کاردواخەرەکان کاری زۆر دەکەن، بەڵام کارە گرنگەکە ناکەن!

چۆن بەسەر (کاردواخستن)دا زاڵبین؟

وەڵام: بەهۆی لێکۆڵینەوە لە بڕیارەکان و پابەندبوون بە بڕیارە ڕاستەکانەوە.

کاردواخستن: هەڵەیەکە کە لە مێشکماندا ڕوودەدات، وادەکات ڕازی ببین بەوەی ڕیزبەندیی دوو کار گۆڕانکاری پێبکەین. بمانەوێت (کارە بێ بەهاکە) ئێستا بکەین و دواتر کارە گرنگەکە ئەنجام بدەین.

واتا: دەمانەوێت خۆمان سەرقاڵ بکەین، بۆ ئەوەی بیانووی ئەوەمان هەبێت کە من سەرقاڵم و کاتەکەم بەکاردەهێنم بۆ کارکردن.

کەواتە: پرسیارەکە دەبێتەوە ئەوەی (هۆکاری سەرەکی چییە، خەڵکی بڕیاردەدەن ڕیزبەندیی کارەکان بگۆڕن و یەکەمجار کارە ناگرنگەکان ئەنجامبدەن؟)

وەڵام:

- کاری تریان دواخستووە
- کارە ناگرنگەکانیش بکرێن
- کارێکی مەحاڵ
- لە ژێر فشاردا

یەکەم: پێشتر کاری تریان زۆر دواخستووە.

زۆرێک لە مرۆڤەکان، بەهۆی کاردواخستنی زۆرەوە هەستدەکەن تازە دواکەوتوون. ئەوەندە بڕیاریان داوە (کارەکان دوابخەن) کە ئێستا (کێویێک لە کاری گرنگ)یان هەیە بۆ ئەنجامدان.

دەڵێن: (ئەگەر بڕیاریش بدەین کارێکی گرنگ بکەین، کاریگەرییەکی ئەوتۆی نابێت. چونکە تازە زۆر لەوە زیاتر دواکەوتووین کە بتوانن بەو کارانە پێشبکەوین).

ئەم مرۆڤانە: لە مەلەوانێک دەچن کە لە دەریادا خەریکی مەلەکردنە. بەڵام لە مێشکیدا دەگەنە ئەو ئەنجامەی (من تازە غەرق بووم)، وا هەستبکات ئەگەرچی زۆر مەلەبکان، ناتوانێت بگاتە کەناراوەکە. ئەم هەستەیش وایان لێدەکات، (هەوڵدانەکانیان کەمبکەنەوە و لە مەلەکردن سارد ببنەوە). بەم هۆیەیش هیچ کارێک ناکەن.

کەواتە (گۆڕینی ڕیزبەندییەکە)، لێکدانەوەیەکی هەڵەی مێشکە. لە ڕاستیدا ئەو لێکدانەوەیان هەڵەیە، چونکە هەموو مرۆڤە سەرکەوتووەکانی دونیا لە یەک کاتدا تەنها **یەک کار** ئەنجامدەدەن.

دواتر دەبینیت: هێندە کاری گرنگیان ئەنجام داوە، کە ناتوانین خەیاڵبکەن چۆن توانیویانە ئەو هەموو کارە بکەن؟

دووەم: دەبێت کارە ناگرنگەکانیش ئەنجام بدرێن

یەکێکی تر لەو هەڵانەی کە دەیکەین ئەوەیە (وا بیردەکەینەوە کارە ناگرنگەکانیش پێویستە ئەنجامبدرێت).

مادەم ئەبێت کارە ناگرنگەکانیش ئەنجامبدەین، کەوایە با یەکەمجار کارە ناگرنگەکان بکەین. دواتر ئەگەر کاتمان لێمایەوە کارە گرنگەکانیش دەکەین. هەر ئەم بۆچوونە وادەکات (وازبهێننین لە کارە گرنگەکان و بەردەوام خەریکی کاری بچووکی ناگرنگ بین).

راستییەکی گرنگ

هەرگیز کەسێک نادۆزیتەوە کە توانیبێتی هەموو کارەکانی ئەنجامدابێت. کەوایە: مرۆڤەکان، دەتوانن تەنها یەک جۆر لە کارەکان ئەنجام بدەن.

دووجۆرەکەی کار:

- یەکەم: کارە گرنگەکان.
- دووەم: کارە ناگرنگەکان.

مرۆڤەکان ناتوانن هەردووکیان بکەن.

لەبەر ئەمە ناچارین کارە گرنگەکان بکەین، هیچ بژاردەیەکی ترمان نییە.

ناوەڕۆک

وەرزی یەکەم: دیاریکردنی گرنگترین کار

بەشی یەکەم: تەنها گرنگترین کار ئەنجامبدە ٩

وەرزی دووەم: تێگەیشتن لە کاردواخستن

بەشی دووەم: بۆچی دەست پێ ناکەین؟ ١٧
بەشیَ سێیەم: بۆچی کارەکان دوادەخەین؟ ٢٥
بەشی چوارەم: هۆکاری سەرەکی کاردواخستن ٣١
بەشی پێنجەم: مێشک دەتخەڵەتێنێت ٣٩
بەشی شەشەم: پێشبینیی هەستی ٥٣
بەشی حەوتەم: هۆکی پێشبینییە هەڵەکانمان ٥٩

وەرزی سێیەم: چارەسەری کار دواخستن

بەشی هەشتەم: پاراستی دۆخی هەستیی خۆمان ٧١
بەشی نۆیەم: تەواوی مەکە، بەس دەست پێبکە ٨١
بەشی دەیەم: گۆڕینی (ئەگەر، ئەوا) ٨٧
بەشیَ یانزە: ئامادەبوون پێش دەستپێکردن ٩٣
بەشیَ دوانزە: وازبهێنە لە (تەنها یەک خولەک) ٩٧
بەشی سیانزە: وازبهێنە لە کواڵیتی بەرز ٩٩

وەرزی چوارەم: بەبێ ویستی خۆت بیکە

بەشی چواردە: هاندەرەکان ١٠٧
بەشی پانزە: تێگەیشتنێکی قووڵتر لە پێویستییەکانی مرۆڤ ١٢٥
بەشی شانزە: سێ ئاستەکەی دروستبوونی هاندەر ١٣٥

بەرهەمەکانی گەشتیار غەریب

لە پڕۆژەی کارسازی شادمان (کتێب)

ژ	ناوی کتێب	شێواز
١	شادمانی لە ناوجەرگەی سەختییەکاندا	وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە
٢	دوای دڵت بکەوە	وەرگێڕان لە ئینگلیزییەوە
٣	ڕێی ساماندارببوون	ئامادەکردن
٤	کاتت زیاد بکە	ئامادەکردن
٥	دەرمانی کاردواخستن	ئامادەکردن
٦	دەستکەوتت زیاد بکە	ئامادەکردن
٧	بازاڕکاریی دەروونی	وەرگێڕان لە فارسییەوە
٨	وەک دکتۆرەکان بفرۆشە	نووسین
٩	کڕیارەکانت زیاد بکە	نووسین
١٠	شکاندنی سنوورەکانی فرۆش	وەرگێڕان لە فارسییەوە

بۆ داواکردنی کتێبەکان: لێرە کلیک بکەن